TC140FR.QXD 30/11/2004 15:06 Page 1

TC 140

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

DOMYOS

TC140FR.QXD 30/11/2004 15:06 Page 112

TC 140

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书
Őrizze meg a használati útmutatót

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

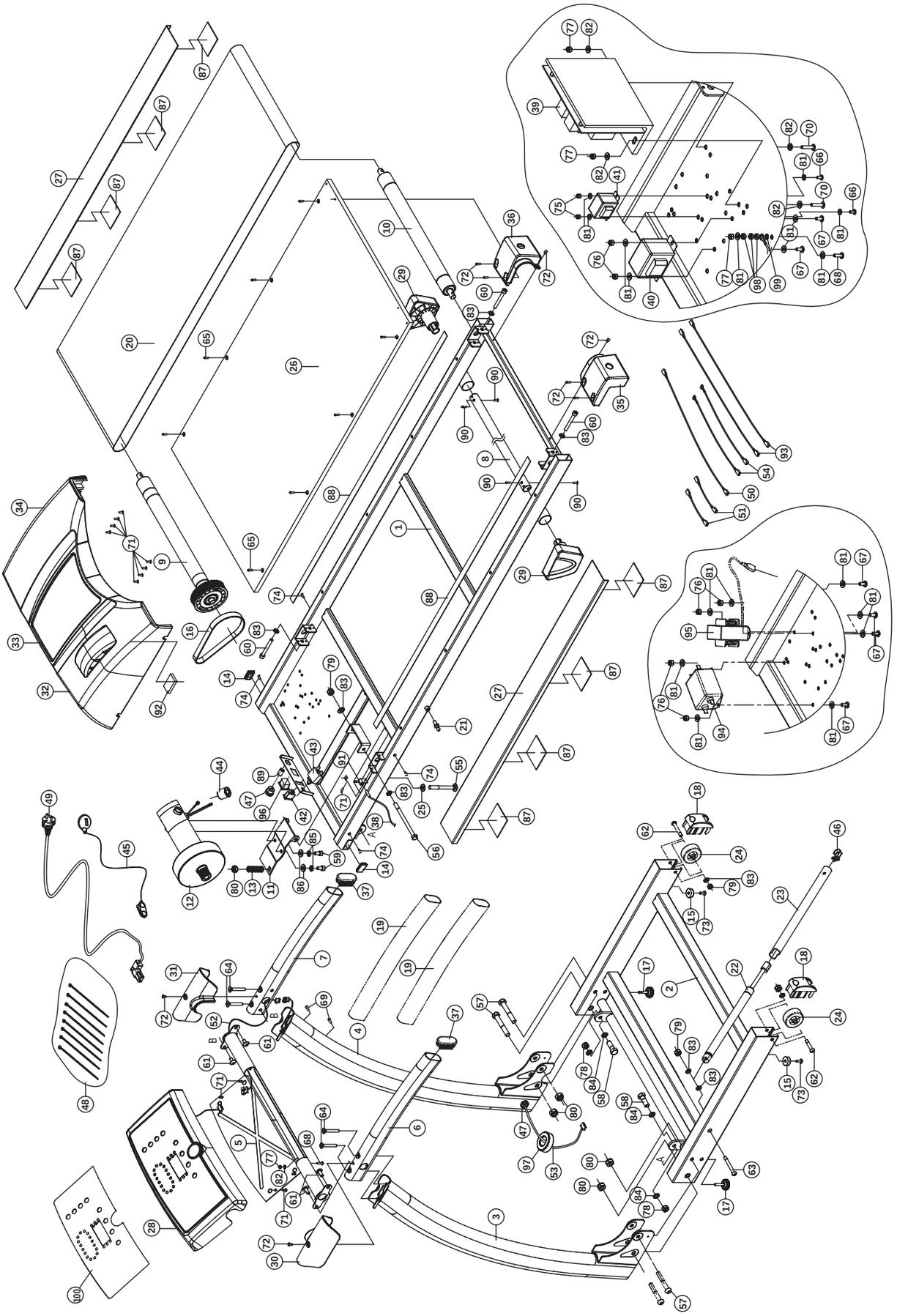
DOMYOS

decathlon creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com

Made in Taiwan - Hecho en Taiwan - 制造台湾

Réf. pack : 526.368 - CNPJ : 02.314.041/0001-88



MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • ZUSAMMENBAU • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • 安装 • SZERELÉS

1

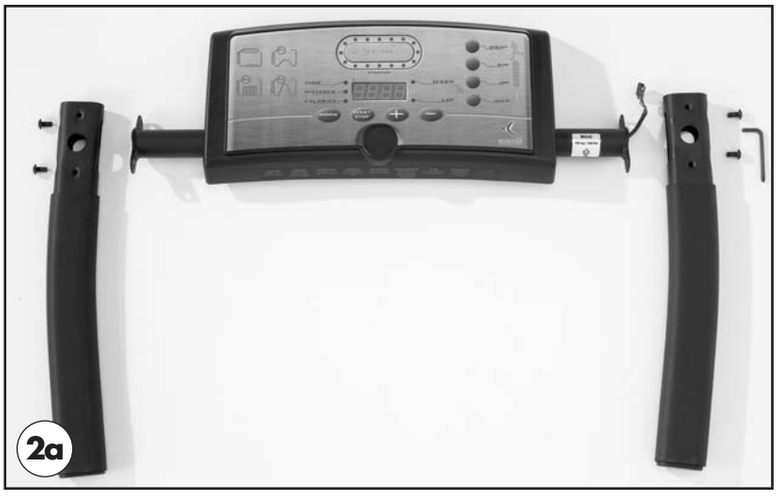
1a

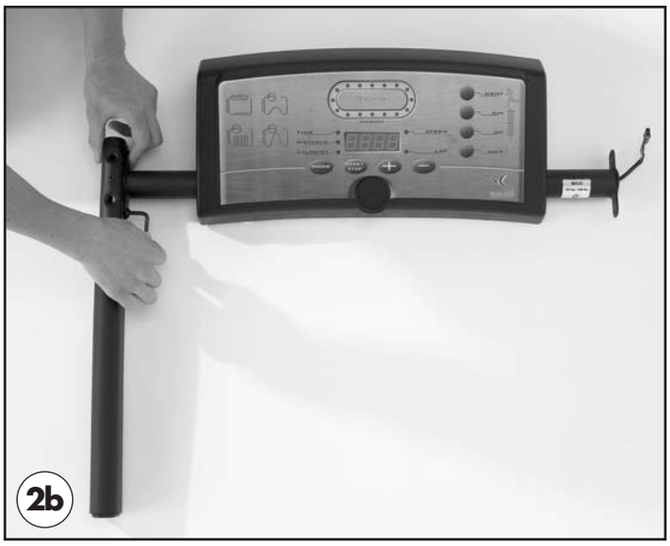
1b

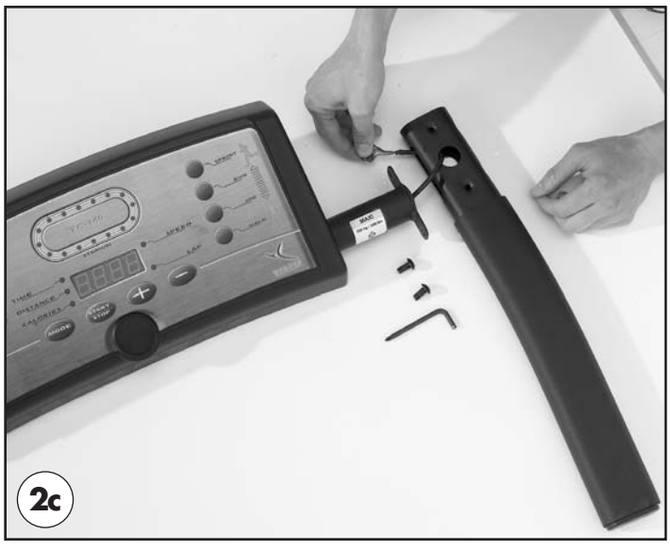
1c

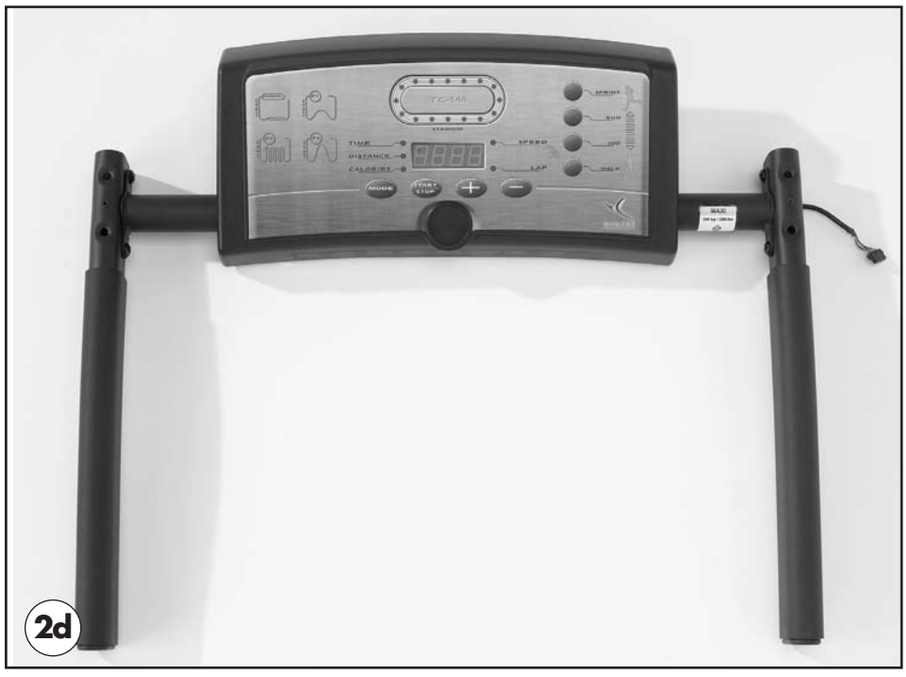
1d

2

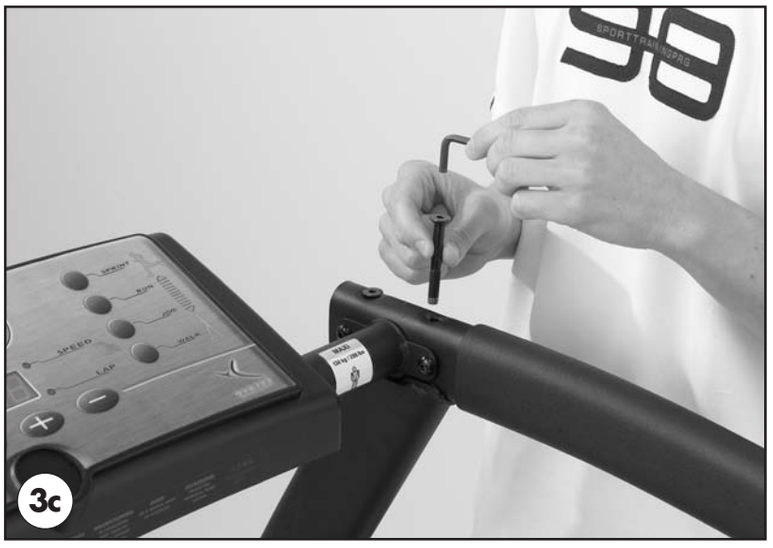








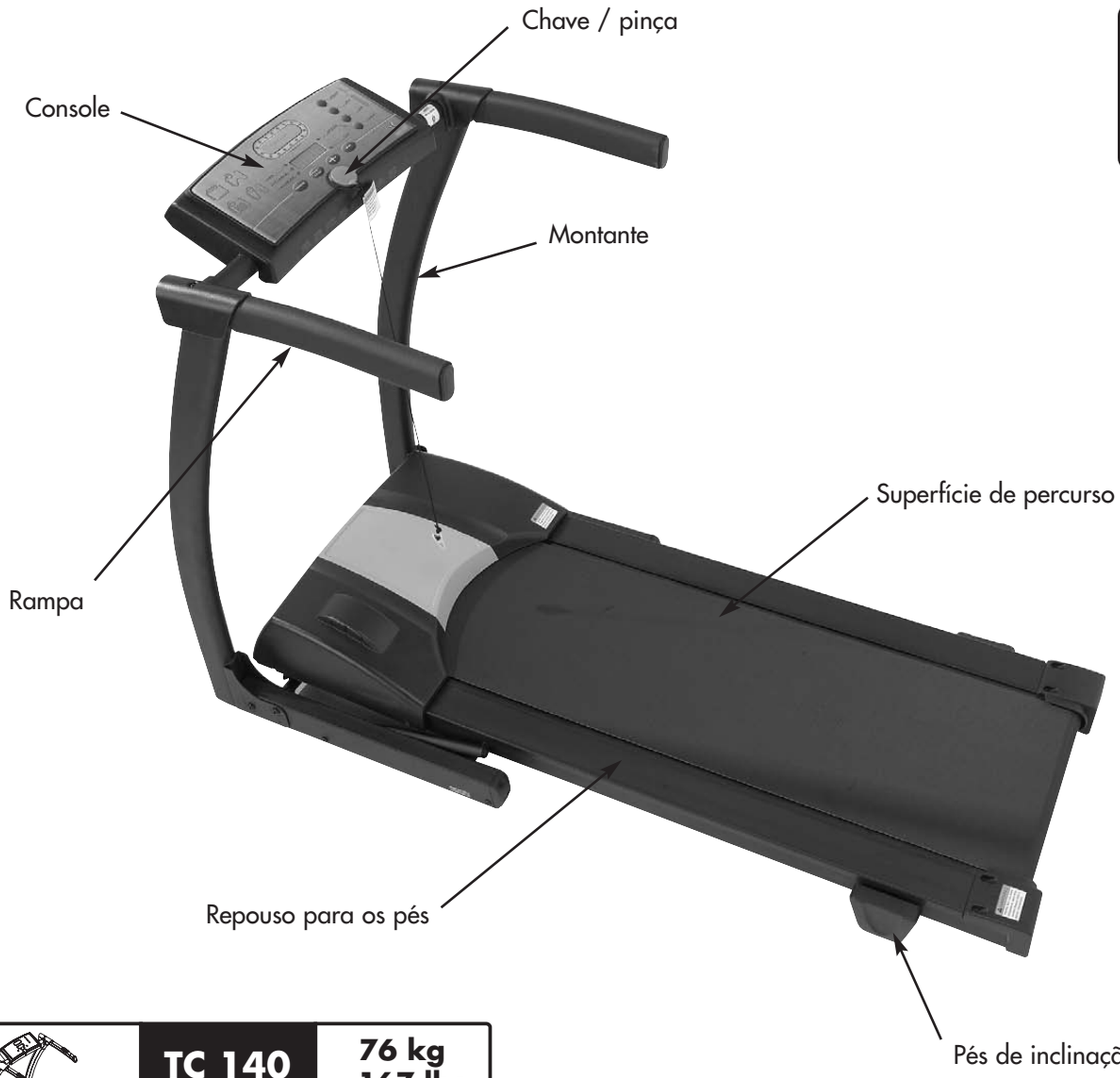
3



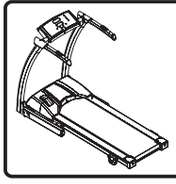
4

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.



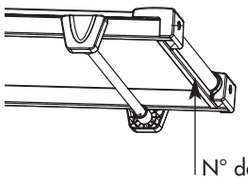
MAXI
130 kg / 286 lbs



TC 140	**76 kg 167 lbs**
170 x 120 x 74 cm 67 x 47,2 x 29,1 inch	

O seu tapete deverá estar ligado a uma tomada eléctrica numa rede de 20 mA (milli amperes).
O consumo de energia por hora deste produto é de 1200 Watt/hora.

Modelo N°: _____
Número de serie: _____
Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.



AVISO

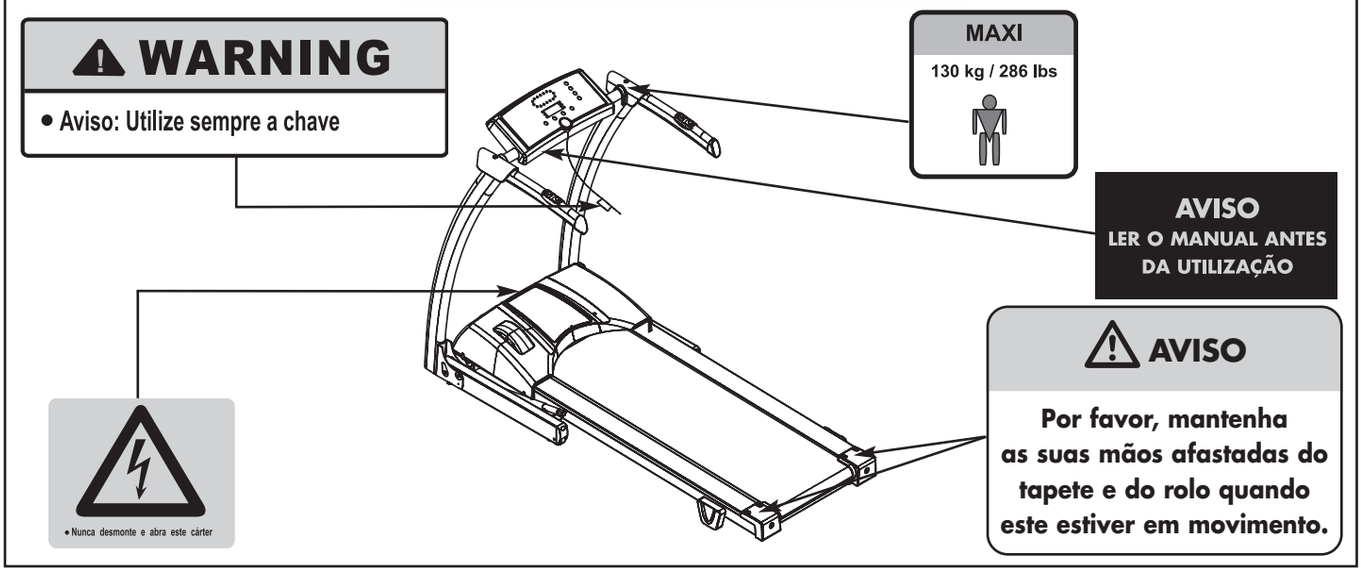
Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

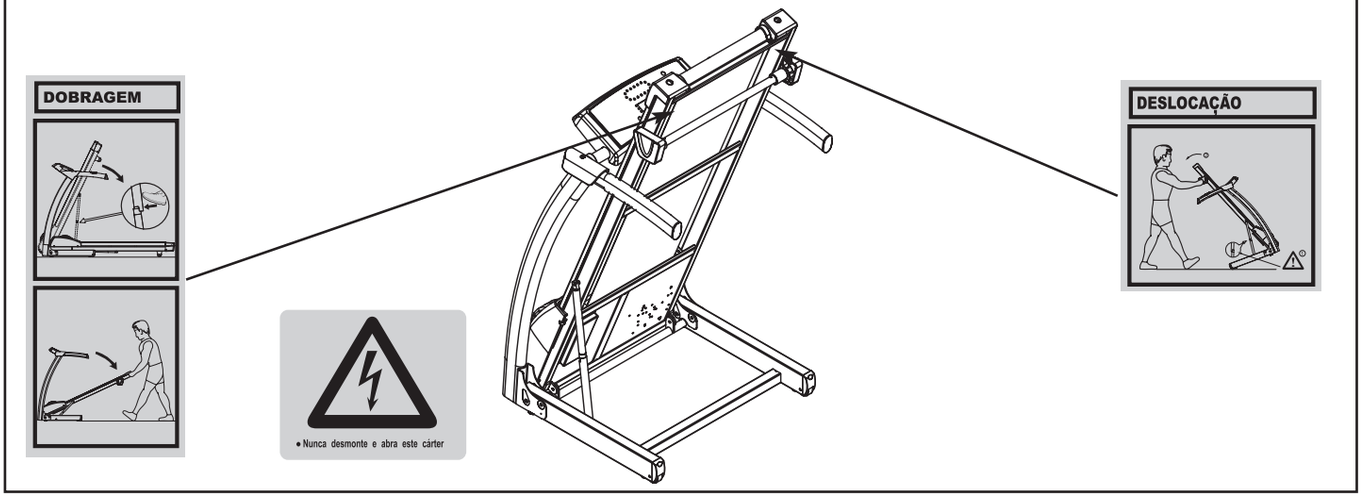
Conserve este manual para futura referência

P O R T U G U Ê S

AVISOS


WARNING
• Aviso: Utilize sempre a chave
MAXI
130 kg / 286 lbs
AVISO
LER O MANUAL ANTES DA UTILIZAÇÃO
AVISO
Por favor, mantenha as suas mãos afastadas do tapete e do rolo quando este estiver em movimento.
• Nunca desmonte e abra este cárter

AVISOS

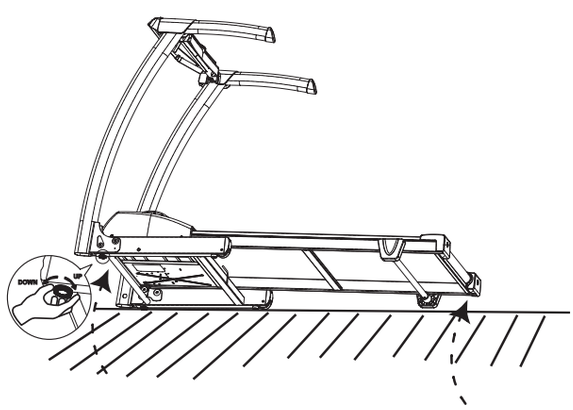


REGULAÇÃO HORIZONTAL

Para assegurar a estabilidade perfeita da máquina sobre o solo, pode intervir sobre os 2 parafusos situados na parte da frente do chassis.

1. Levante a máquina de um lado e rode o parafuso situado na parte da frente do chassis.
2. Para apertar o parafuso, rode no sentido dos ponteiros de um relógio e no sentido inverso.

Após cada deslocação, verifique a estabilidade e efectue, se necessário, esta regulação.



P O R T U G U Ê S

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de utilização.

3. A Domyos rejeita toda e qualquer responsabilidade relativa a reclamações por lesões ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo na origem a utilização ou a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.

4. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto (Aconselhado dois adultos).

5. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

RISCOS ELÉCTRICOS

6. Imediatamente após cada utilização e antes de qualquer intervenção de limpeza, de montagem ou de manutenção, desligue o interruptor principal e desligue o seu tapete de corrida da tomada de corrente.

7. Nunca deixe a máquina ligada sem vigilância.

8. Nunca utilize esta máquina com um cabo ou uma ficha eléctrica danificada, se esta estiver caída, se tiver sofrido danos ou se tiver estado em contacto com água.

9. Não utilize a máquina num ambiente onde tenham sido utilizados produtos aerossóis ou na presença de administração de oxigénio.

10. Nunca puxe a máquina pelo seu cabo de alimentação eléctrica, nem se sirva do cabo como se de uma pega se tratasse.

11. Se necessitar de uma extensão, utilize apenas extensões munidas com uma tomada de terra com um comprimento de 1,5 m, no máximo.

12. Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.

13. Aviso: Ligue a máquina apenas a tomadas correctamente ligadas à terra.

<u>Instruções relativas à ligação à terra</u>

Este produto deve ser ligado à terra. Em caso de anomalia ou de avaria, a corrente é reenviada para a terra para reduzir o risco de electrocussão. Além disso, esta máquina está equipada com um cabo munido de um fio e de uma ficha com terra. Esta ficha deve ser ligada a uma tomada de corrente correctamente instalada e ligada à terra, em conformidade com a regulamentação em vigor. Uma ligação inadequada da ficha com a terra da máquina pode causar um risco de electrocussão. Em caso de dúvida, faça verificar o produto por um electricista qualificado, para saber se o produto está correctamente ligado à terra. Não proceder a qualquer modificação da ficha fornecida com o seu tapete de corrida. Se esta não se adaptar à sua tomada de corrente, mande instalar uma tomada correctamente ligada à terra por um electricista qualificado.

PERIGO :

Antes de proceder a qualquer operação de manutenção ou a um controlo visual do seu tapete de corrida, desligue o interruptor principal e retire a ficha eléctrica da tomada de corrente. Nunca retire a tampa do motor. Outras regulações e manipulações para além das descritas neste manual devem ser efectuadas apenas por um técnico autorizado. O não cumprimento desta medida de segurança pode causar danos graves ou mortais.

RISCOS DE MATERIAL

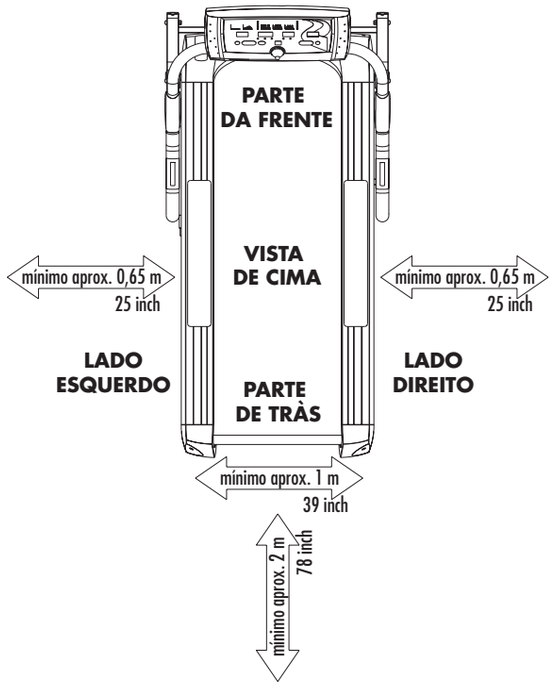
14. Nunca introduza qualquer objecto em alguna abertura.

15. Mantenha as suas mãos afastadas de qualquer peça em movimento. Nunca coloque as suas mãos ou pés sob o tapete de corrida.

16. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

17. Utilize o produto no interior, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana, sólida e numa zona desobstruída. Certifique-se de que existe espaço suficiente para aceder ao produto ou para se deslocar em torno deste. Deixe uma zona livre de segurança de 2 m X 1 m atrás do tapete e 0,65m de cada lado em relação à parede. Durante a utilização da máquina, certifique-se de que o espaço à volta a máquina continua sempre suficientemente desobstruído. Cubra o pavimento por baixo do produto para o proteger.

Ver a seguinte ilustração.



18. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar todas as peças após a montagem e antes de cada utilização do produto. Não deixe ultrapassar os dispositivos de regulação. Substitua imediatamente todas as peças gastas ou defeituosas.

19. Antes de cada utilização, verifique o bom alinhamento e a centragem do tapete em relação ao chassis.
Nota: A não realização de uma manutenção regular e preventiva pode anular a garantia.

20. Não faça alterações na sua TC 140.

21. Em caso de degradação do seu produto, entregue-o para assistência numa loja Décathlon e não utilize o produto até à reparação total. Utilize unicamente peças de substituição Décathlon.

22. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho...).

23. Peso máximo do utilizador: 130 kg – 286 libras.

TC140PT.QXD 30/11/2004 14:38 Page 72

UTILIZAÇÃO

Antes de utilizar o seu tapete de corrida, por favor leia atentamente o seguinte.

- Antes de começar o seu programa de exercícios, alongue sempre os seus músculos. Aqueça lentamente, caminhando a uma velocidade lenta. Aumente progressivamente a intensidade do seu treino, até atingir a cadência desejada dos seus passos. Antes de terminar uma sessão de exercícios, reduza progressivamente a cadência dos seus passos até uma marcha fácil, para permitir à sua frequência cardíaca decrescer até ao normal.
- Certifique-se de que a circulação de ar é suficiente ao longo de todo o exercício.
- Aumente a sua velocidade de forma progressiva;
- Antes de começar uma sessão de exercícios, certifique-se de que o clipe da chave de segurança está cuidadosamente fixado ao seu vestuário e que a chave de segurança está correctamente magnetizada no respectivo lugar.
- Comece sempre de pé sobre as bandas laterais e não sobre o tapete. Antes de caminhar sobre o tapete, aguarde até a velocidade do tapete atingir, pelo menos, 1km/h. Nunca comece a +3km/h
- No fim do exercício, aguarde a paragem completa do tapete antes de descer.
- Ao utilizar o seu tapete de marcha, nunca enrole a sua toalha à volta da máquina durante a utilização.
- Para fazer subir ou descer a máquina, sirva-se sempre do volante.
- Este tapete de marcha está equipado com uma chave de segurança. Prenda sempre o clipe da chave de segurança à sua roupa, para que este fique completamente separado da consola, permitindo parar a máquina em caso de necessidade.
- Use sapatos de desporto ou de marcha com solas de alto poder de aderência. Para evitar danificar a sua máquina, certifique-se de que as solas estão livres de resíduos, como areia ou saibro.
- Prenda os seus cabelos para que estes não dificultem o exercício.
- Não use peças de roupa amplas, susceptíveis de dificultar o exercício.
- Não autorize a permanência de mais de uma pessoa ao mesmo tempo sobre o tapete rolante.
- Verifique se os cordões do seu calçado não apresentam risco de ficarem presos na banda de rolamento do tapete.
- Mantenha sempre afastadas do produto crianças e animais domésticos.

ATENÇÃO: Se sentir vertigens, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal, pare imediatamente o seu exercício e consulte o seu médico antes de continuar o treino.

Antes de terminar uma sessão de exercícios, proceda sempre da seguinte forma:

1. Antes de terminar o seu treino, leve algum tempo para diminuir a cadência dos seus passos, para voltar ao estado de repouso e permitir à sua frequência cardíaca voltar ao normal.
2. Segure no guiador e prima o botão de velocidade " - ". Diminua o ritmo dos seus passos até uma marcha fácil (1km/h).
3. Antes de descer do tapete de corrida, certifique-se da paragem completa do tapete

No final de cada exercício, proceda sempre da seguinte forma:

1. Retire a chave de segurança da consola.
2. Pare a máquina através do interruptor principal.
3. Retire o cabo eléctrico da tomada de corrente. Tal é particularmente importante se não vai utilizar a sua máquina durante um período prolongado.
4. Posicione e arrume sempre o cabo eléctrico afastado de qualquer passagem.
5. Enxugue todas as superfícies da sua máquina com um pano seco ou uma toalha, em particular para limpar a transpiração do guiador, do quadro de comando, do tapete e de qualquer outro componente da sua máquina.
6. Quando arrumar o tapete rolante, verifique o aperto do pistão de elevação antes de deslocar ou arrumar o tapete rolante.
7. Nunca tente levantar, baixar ou deslocar o tapete rolante estando este último montado. Para poder levantar, baixar ou deslocar o tapete rolante, terá de ser capaz de levantar 20 kg (44 lbs. oz.) sem dificuldades.

AVISO

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde e se já não fazem desporto há vários anos.
Leia todas as instruções antes da utilização.

P O R T U G U Ê S

FUNCIONAMENTO DO TAPETE DE MARCHA

Apresentação:
O tapete de marcha propõe-lhe 4 programas que lhe permitem aceder directamente a uma velocidade predefinida, bem como 4 tipos de programas, oferecendo um percurso que comporta velocidades diferentes.
À excepção do programa manual, pode seleccionar 3 níveis de dificuldade diferentes.

Ligação fácil:
1. Fixe a chave de segurança à sua roupa. Isto é fortemente recomendado para sua segurança. De facto, logo que esta chave é retirada, o seu tapete de marcha pára instantaneamente.
2. Após ter inserido a chave de segurança, a forma mais simples de iniciar o seu treino consiste em carregar no botão "START". O tapete arranca a uma velocidade de 1 km/h.
3. Velocidade: Para aumentar a velocidade, prima "+". Cada pressão sobre este botão permite-lhe aumentar a velocidade por incrementos de 0,1 km/h.

Acesso directo às velocidades de marcha pré-seleccionadas.
1. Após ter inserido a chave de segurança, a forma mais simples de iniciar o seu treino consiste em premir o botão "START". O tapete arranca a uma velocidade de 0,1 km/h.
2. Velocidade: Para escolher a velocidade pré-seleccionada, prima o botão correspondente à velocidade escolhida (WALK/JOG/RUN/SRINT).
3. A seguir, pode afinar mais precisamente com os botões « + » e « - » a sua velocidade.

Programa manual:
Após ter inserido a chave de segurança, o programa manual pode ser seleccionado, premindo o botão "START". A seguir, antes de começar o seu treino, deve inserir o tempo ou a distância de treino ou as calorias. Este programa oferece-lhe um controlo máximo e permanece inalterado enquanto não proceder à mudança da velocidade. O programa manual destina-se a um treino constante.

O programa manual oferece-lhe 2 possibilidades de treino.

Programa manual com regulação do tempo, da distância ou das calorias
1. Programa manual com pré-regulação do tempo: primeiro, prima uma vez no botão "MODE" e insira a duração do seu treino, premindo em "+" ou "-". A contagem decrescente do tempo começará a partir do início do seu exercício.
2. Prima « START » antes de começar o exercício.
3. Faça variar a sua velocidade, premindo dos botões "+" e "-"

Treino através dos programas pré-regulados P1, P2 e P3
O programa pré-regulado modifica automaticamente a velocidade. O leque de velocidades para cada nível de treino é apresentado na seguinte tabela. Com todos os programas predefinidos, tem a oportunidade de regular, em qualquer altura, a velocidade em modo manual durante o seu treino, premindo as teclas "+" ou "-".

Seleccione um dos programas predefinidos P1, P2 ou P3.
1. Para iniciar o programa desejado, insira a chave de segurança, seleccione o programa "P1", "P2" ou "P3", premindo "+" ou "-", e prima o botão 'MODE"
2. Prima « START » se desejar iniciar directamente.
3. Se desejar regular o tempo de prática, prima « MODE » e regule a duração do exercício com as teclas « + » e -.
4. Prima « START » para iniciar o exercício.

Nota:
1. Pode interromper o seu exercício, premindo o botão "STOP". Para retomar o seu exercício, prima o botão "START".
2. O tipo de treino é visualizado em sobreposição.
3. Com a visualização do de 99:59 ou 10:00, são escutados "bips" durante 5 segundos e, a seguir, o motor pára.

A função "pausa"
Pode parar o tapete de marcha em qualquer momento durante o treino, premindo uma vez o botão "STOP".
Para reiniciar o tapete de marcha, prima o botão "START".

A função "reposição a zero"
Para repor a zero o programa e o tempo, prima durante cinco segundos o botão "STOP", até visualizar "P1" na janela do programa. Para a reposição a zero dos programas desejados, do nível e do tempo de treino, repita a operação anterior.

PROGRAMAS PRÉ-REGULADOS

As seguintes informações são de ordem geral e devem ser consideradas apenas a título indicativo.
Por favor, adapte estas recomendações às suas necessidades pessoais de manutenção da forma e de prazer.

O seu tapete de corrida dispõe de uma memória de quatro programas de treino pré-definidos.
Durante a utilização de um programa, o tapete de corrida modifica automaticamente a velocidade.

Programa P1:
CARDIOTRAINING

Programa P2:
POR INTERVALOS

Programa P3:
PERDA DE PESO

speed program

	P1	P2	P3
Interval1	1.5	2	2
Interval2	2	7	4
Interval3	2.5	2	6
Interval4	3	7	8
Interval5	3.5	2	10
Interval6	3	7	8
Interval7	2.5	2	6
Interval8	2.5	7	4
Interval9	1.5	2	4
Interval10	1.5	2	2

P O R T U G U Ê S

FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

Paragem: O computador desliga-se automaticamente após 4 minutos.

"SPEED" : Velocidade de marcha indicada em quilómetros/hora.
É visualizada uma velocidade do tapete de 1km/h a 13km/h, predefinida graças ao botão de regulação da velocidade por incrementos de 0,1 km/h.

"TIME" : duração do exercício.

"DISTANCE" : Distância percorrida em quilómetros.

"CALORIES" : Estimativas das calorias gastas.
Atenção: trata-se de uma estimativa e não pode ser tomada, em caso algum, como uma prescrição médica.
Visualização do cálculo das calorias.
Visualização 1 = 100 Cal.

"START/STOP" :
1. Para interromper o exercício, prima uma vez em "STOP". Para retomar o exercício, prima "START".
2. Para retomar a zero o treino, mantenha o botão "STOP" premido durante 5 segundos.

"MODE" :
1. Seleccionar o programa.

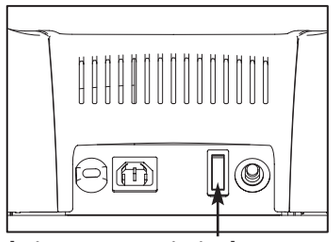
"+" et "-" :
1. Durante a regulação do treino, seleccione um programa ou aumente e diminua a duração do treino.
2. Durante o treino:

▲+ : aumente a velocidade do tapete por incrementos de 0,1 km/h.
▼ - : diminua a velocidade do tapete por recuos de 0,1 km/h.

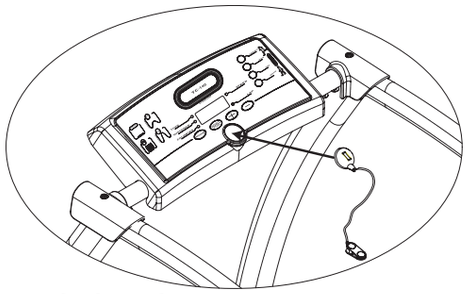
"LAP" :
Serve de indicador do número de voltas de estádio.
Quando todas as luzes verdes estiverem acesas, terá dado uma volta ao estádio que equivale a 400m.

Informações sobre o contador:
TIME : 88 :88
DISTANCE : 88.88 (km ou milhas)
CAL : 8888
PULSE : 888
LAP : 8888

A visualização da informação desejada é seleccionada com a tecla « MODE ».

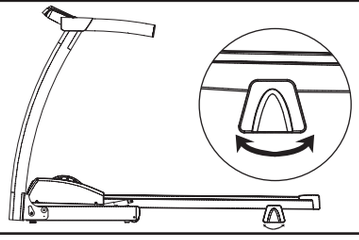


Colocação do interruptor principal



Inserção da chave de segurança

REGULAÇÕES



Inclinação:

- Existem três níveis possíveis de regulação da inclinação, que interferem com a dificuldade do exercício.
- Para regular a altura, basta efectuar uma rotação dos pés situados na parte de trás do tapete.
- Durante esta operação, certifique-se de que o tapete está parado e que ninguém se encontra em cima deste.

MANUTENÇÃO

ALINHAMENTO DO TAPETE

Convém certificar-se de que o tapete está sempre perfeitamente centrado. O seu estilo de corrida e uma superfície não plana podem fazer com que o tapete fique descentrado. Se tal ocorrer, serão necessárias ligeiras regulações dos dois botões na parte de trás da máquina.

1. Prima o botão "START" para engatar o tapete; a seguir, aumente a velocidade para 5 km/h (3 mph)
2. Posicione-se na parte de trás da máquina para avaliar o sentido de deslocamento do tapete.
3. Se o tapete se afastar para a esquerda, rode o parafuso de regulação esquerdo um quarto de volta no sentido dos ponteiros de um relógio e o parafuso de regulação direito um quarto de volta no sentido inverso aos ponteiros de um relógio (ver fig. A).
4. Se o tapete se afastar para a direita, rode o parafuso de regulação direito um quarto de volta no sentido dos ponteiros de um relógio e o parafuso de regulação esquerdo um quarto de volta no sentido inverso dos ponteiros de um relógio (ver fig. B).
5. Observe o alinhamento do tapete durante cerca de dois minutos e repita as etapas 3, 4 e 5, se necessário.

Fig. A

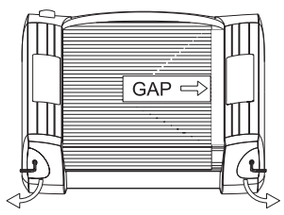
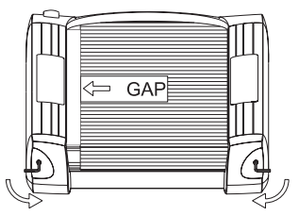
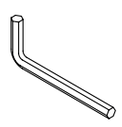


Fig. B





REGULAÇÃO DA TENSÃO DO TAPETE

Deverá proceder a uma regulação da tensão do tapete quando este começar a deslizar nos rolamentos. Esta operação aumenta a duração de vida dos componentes da sua máquina.

Aquando da regulação da tensão do tapete, mantenha o tapete o mais folgado possível.

1. Prima o botão "START" para colocar o tapete em andamento; a seguir, aumente a sua velocidade para 5 km/h (3 mph).
2. Rode os dois parafusos de regulação de forma igual cerca de um quarto de volta no sentido dos ponteiros de um relógio.
3. Abrande o andamento do tapete segurando no guiador, exercendo mais peso do que quando caminha (como se caminhasse a descer uma inclinação). Se diminuir o andamento do tapete muito rapidamente, arrisca-se a escorregar.
4. Se o tapete escorregar, volte a apertar o parafuso de regulação um quarto de volta no sentido dos ponteiros de um relógio e, caso necessite, repita as etapas 2 e 3.

Certifique-se sempre de que não apertou demasiado a tensão do tapete.

LIMPEZA

Antes de proceder à limpeza, certifique-se de que a máquina está apagada e desligada.
Para tirar o pó da máquina, utilize um aspirador e limpe cuidadosamente todos os componentes visíveis.
Para retirar uma película de sujidade, utilize um pano húmido.
Nunca imirja qualquer componente da máquina em algum líquido.

DOBRAGEM/DESDOBRAGEM/DESLOCAMENTO

Nunca tente levantar, baixar ou deslocar o tapete rolante estando este último montado. Para poder levantar, baixar ou deslocar o tapete rolante, terá de ser capaz de levantar 20 kg (44 lbs. oz.) sem dificuldades.

Mantenha as costas perfeitamente direitas durante estas operações.
Ao dobrar, acompanhe até baixo a descida do tapete, flectindo as pernas.
Nunca deixe cair. O pistão ajuda a dobrar e desdobrar, mas não pode amortecer a queda do tapete.
Antes de desdobrar o tapete, verifique se os dois tubos do pistão de elevação não estão em batente!!

ATENÇÃO
Segure no tapete rolante pela base da placa rolante.

IMPORTANTE: Para evitar que o tapete abra e que a parte oscilante tombe, causando danos, verifique o aperto do pistão de elevação antes de deslocar ou arrumar o tapete rolante.

MANUTENÇÃO

DESLOCAMENTO

O seu tapete de corrida está equipado com rodas de transporte para uma deslocação fácil.
Antes de deslocar a máquina, certifique-se de que o interruptor principal está na posição "0" e que a ficha foi retirada da tomada de corrente.
Eleve o chassis do tapete de corrida e desloque-o para o ambiente desejado.

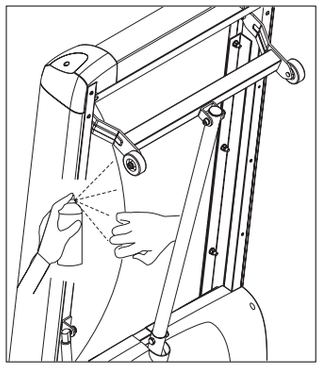
Antes de deslocar o tapete, verifique o aperto do pistão de elevação antes de deslocar ou arrumar o tapete rolante.
Faça impelir o tapete para a frente, para o posicionar sobre as rodas de deslocamento.
Uma vez estando o tapete no loen desejado, bloqueie o tapete com o auxílio do seu pé e baixe o tapete até ao contacto total deste com o solo.

LUBRIFICAÇÃO DO TAPETE

Se observar que o ruído do tapete em movimento é aumenta:

Desligue o tapete de corrida com o interruptor principal e desligue a ficha da tomada de corrente.
Levante a máquina para a colocar, com precaução, na posição vertical.
Use um pano para limpar o interior do tapete, rodando-o manualmente para limpar a superfície completa. Volte a colocar a máquina na posição de utilização. Se os bordos do tapete estiverem descidos, verifique o seu alinhamento. Se as costuras estiverem rasgadas, por favor contacte o seu revendedor Décathlon.
Vaporize um fluído de silicone (silicone em spray) sobre o tapete, numa operação rápida e fácil.
Desaperte o tapete e vaporize o silicone de um lado e do outro do tapete, certificando-se de que cobriu a superfície completa do tapete. Após a pulverização, realinhe o tapete e reajuste a tensão.
NÃO DISTENDA O TAPETE, MAS PULVERIZE POR BAIXO

Nota : Para saber qual o fluido de silicone adequado, por favor contacte a sua loja Décathlon.



DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS COM CÓDIGOS DE ERROS

Os componentes electrónicos efectuam regularmente um auto-controlo. Em caso de detecção de uma anomalia, o computador apresenta um código de erro e suspende o funcionamento.

Código de erro	Descrição
E1	Erro de velocidade

1. Quando visualizar E1, retire a chave de segurança do tapete e volte a inseri-la, para reiniciar o tapete.
2. Se o código de erro E1 reaparecer após a reposição a zero, verifique todas as ligações eléctricas. Se o cabo estiver incorrectamente ligado, volte a ligar o cabo e faça um novo teste. Se o cabo estiver incorrectamente ligado, suspenda a utilização da máquina e contacte o serviço pós-venda.

Reposição a zero dos códigos de erros
Para repor a zero os códigos de erros, retirar a chave de segurança e voltar a inserir.

PROBLEMA: O meu tapete não acende
1 - Verifique se o interruptor principal do seu tapete está na posição 1.
2 - Verifique se o cabo eléctrico está bem ligado às 2 extremidades (tapete e sector).
3 - Retire a chave magnética da console. Volte a colocar a chave na consola.
4 - Verifique se a sua tomada de sector funciona bem (instale uma lâmpada).
5 - Verifique e carregue no disjuntor do tapete se este tiver saltado (ver instruções da página 74)
6 - Se tudo estiver correcto e o problema se mantiver, por favor contacte o serviço pós-venda da nossa loja.

PROBLEMA : O meu tapete é ligado, mas não arranca
1 - Verifique se a chave magnética está bem colocada no painel de bordo, na respectiva localização.
2 - Verifique se utilizou bem a tecla Start para iniciar.
3 - Se tudo estiver correcto e o problema se mantiver, por favor contacte o serviço pós-venda da nossa loja.

PROBLEMA : a velocidade do meu tapete não é constante
1 - Utilize uma extensão (se já estiver a utilizar, retire-a) e tente novamente.
2 - Verifique se o cabo eléctrico está bem ligado às 2 extremidades (tapete e sector).
3 - Verifique se a sua banda de rolamento não está demasiado esticada, ou se não está o suficiente (ver instruções da página 75).
4 - Se tudo estiver correcto e o problema se mantiver, por favor contacte o serviço pós-venda da nossa loja.

PROBLEMA : O meu tapete indica E1
1 - Ver as instruções anteriores.
2 - Se necessário: Por favor, contacte o serviço pós-venda da nossa loja.

PROBLEMA : O meu tapete faz ruído
1 - Verifique se o seu tapete está bem centrado (ver instruções da página 75).
2 - Verifique se o seu tapete está bem esticado (ver instruções da página 75).
3 - Verifique se o interior do seu tapete está bem limpo (ver instruções da página 75).
4 - Verifique se existe silicone suficiente no interior do tapete (ver instruções da página 76).
5 - Se tudo estiver correcto e o problema se mantiver, por favor contacte o serviço pós-venda da nossa loja.

P O R T U G U Ê S

PRINCÍPIO GERAL DO TREINO CARDÍACO

Se é iniciante, comece por treinar-se durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de corrida fraca, sem forçar e fazendo, se necessário, tempo de repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho que vise a manutenção da forma ou a reeducação física, pode treinar todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa despertar os seus músculos e articulações e poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma maior resistência e aumente o tempo de exercício.
Como é evidente, pode fazer variar a velocidade de corrida ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para a manutenção da forma: Esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além dos seus limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma velocidade de corrida relativamente fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas, no mínimo, durante 30 minutos. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor sobre a pele, mas sem o(a) esgotar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai pedir ao seu organismo para utilizar a energia das suas gorduras, desde que corre mais de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou a velocidade de corrida é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que no trabalho para manutenção da forma.
À medida dos seus treinos, pode manter este esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo ou com uma resistência superior. Pode treinar, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de treino.

O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e requer uma preparação adaptada.

Após cada treino, dedique alguns minutos a caminhar, diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e levar progressivamente o organismo a um estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

P O R T U G U Ê S

C A R D I O - T R A I N I N G

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispens·vel para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrônica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo : 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatôria para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES OPTIMAS para abordar o desporto. ... um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.

2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

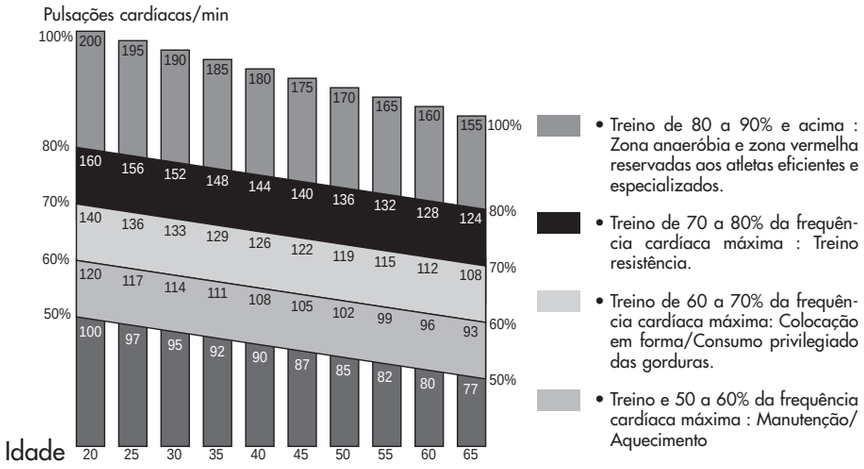
C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as cãibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício



- Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/ Aquecimento

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.